

### [Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



**[Laboratoria](#)**  
**[.net](#)**  
**[Innowacje](#)**  
**[Nauka](#)**  
**[Technologie](#)**



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Wakacje nie zawsze służą zdrowiu dzieci



**Podczas wakacji dzieci pochłaniają więcej cukru i mniej warzyw, a także oglądają więcej telewizji niż przez resztę roku. Potwierdziły to badania amerykańskie przedstawione w "Journal of School Health".**

Latem znacznie łatwiej jest o zachowania sprzyjające otyłości - zaznaczają autorzy badania, naukowcy z Mailman School of Public Health na Columbia University.

Jak dodają, w tym czasie zacierają się też normalne różnice stylu życia, obserwowane pomiędzy przedstawicielami dzieci pochodzących z biedniejszych i bogatszych grup społecznych.

Okazało się również, że uczniowie (w każdym wieku i z każdej grupy społecznej) przez cały rok jedzą mniej warzyw i pochłaniają więcej słodkich napojów, a także ruszają się mniej i dłużej przesiadują przed komputerem, niż poziom zalecany przez amerykański Departament Rolnictwa.

Każdego dnia wakacji młodzi ludzie oglądali telewizję średnio o 20 minut dłużej, niż w roku szkolnym, pochłaniali też średnio nadprogramowy litr słodzonych napojów. Skala ich wysiłku fizycznego w zasadzie się nie zmieniła: w wakacje uczniowie byli aktywni fizycznie średnio pięć minut dłużej niż w roku szkolnym.

Uczniowie szkół średnich w wakacje ruszali się wyraźnie więcej niż w roku szkolnym - ale i tak nie tyle, ile się zaleca. Aktywność fizyczną (określaną jako umiarkowana albo intensywna) podejmowała w wakacje częściej zwłaszcza młodzież z rodzin o wyższych dochodach.

Naukowcy doszli do swoich wniosków po analizach danych nt. uczniów klas 1-12. Dane gromadzono w latach 2003-2008 w ramach badania National Health and Nutrition Examination Survey. Badanie objęło niemal 6,5 tys. osób.

Analizując te dane, naukowcy uwzględniali trzy kwestie związane z żywieniem: liczbę kalorii pochłanianych przez dzieci w ciągu dnia, liczbę zjadanych porcji warzyw oraz nadprogramowe porcje cukru. Oceniali też nawyki uczniów związane z ćwiczeniami, czas spędzany przed telewizorem czy komputerem i związane z tym zmiany, jakie następują w wakacje. Porównano dane dla gospodarstw

domowych o różnych dochodach.

Więcej na stronie: [www.pap.pl](http://www.pap.pl)

<http://laboratoria.net/aktualnosci/23916.html>



23-12-2024

## **Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia**

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## **Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!**

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## **Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn**

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## **Świąteczna apteczka**

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## **Radioaktywny pluton się nie ukryje**

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

## Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

## Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

## Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14 Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025! Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn Świąteczna apteczka Radioaktywny pluton się nie ukryje Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

### **Partnerzy**